

# 锦绣太原养生季 浪漫冬日温暖你

## 核心阅读

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。养生是冬季的永恒主题，养精蓄锐，休养生息，为来年的春生、夏长、秋收作好准备。冬日养生着眼于“藏”，注意防“寒”，饮食适宜温补。冬季补点啥，专家建议请收好；冬季吃啥，美食地图请笑纳。这个冬日，让我们对自己更好一点。

疫情常态，文旅复苏，丰富的产品供给，进行乐享养生；寒风中不忘增强体质，来一场城市微度假，享受锦绣太原的浪漫冬季，温暖自己。



龙隐温泉的户外汤池

## 冬日从最讲究的早餐开始

一碗头脑、二两烧麦、三盅黄酒，再配上一小碟腌韭菜，便品味出了湿润朴实的幸福感。太原人的冬日，从这一顿早餐里，就能吃出满满仪式感。

头脑，没有“头”，也没有“脑”，却被誉为中国最讲究的早餐。从农历白露到翌年立春期间，正是太原人吃头脑最佳且最为盛行时，太原各大饭店、传统早点店均有头脑上市。好味道源自老配方，传说明朝医学家傅山先生，发明了一种八珍汤为母亲治病，四百年以来一直是太原最流行的滋补药膳。这种八珍汤后来被叫作头脑，光是食材的搭配就很有讲究，羊肉、黄芪、黄酒、良姜、酒糟、长山药、煨面、莲藕，八种食材，各取所长，食性互补，合而为一剂，成为温补不腻的滋补药膳，这恰恰又是最讲究药食同源的中国人的美食奥义。

一碗白白的、稠稠的头脑端上桌，先拿着勺子沿着碗边溜一圈，舀上满满一勺，再夹一点韭菜放上，满满一大口下去，顿时一种暖意顺着食道蔓延至全身，微咸、略甜、淡淡的酒香与药香一瞬间唤醒了我们的味蕾。先喝几口糊糊暖身，再从糊糊里捞出一块煮得软烂的羊肉，入口绵软，肉香四溢。除了羊肉块，还有莲藕、绵山药块，尝一口羊肉，品一口山药，食一片莲藕，说不出的美味，道不

明的舒适。

头脑称得上是早餐界的天花板了，这样的早餐不仅是冬季首选，还是太原人的大众养生首选。经常食用头脑，可以驱寒、养胃、和胃、清肺，促进新陈代谢，还具有提高免疫力的功效。一碗头脑，不仅带给人别样的味觉体验，更蕴含了丰富的文化寓意，最重要的是它将太原人的情感与烟火气熬进了浓浓的汤里。

外地人冬天来太原，一定要尝尝这养生的三件套：头脑、烧麦、黄酒。也许有的人会喝不惯，食用时，必须得配上腌韭菜，才能领略到精髓。腌韭菜用的是霜降前收割的宽叶韭菜，待到腌制两日后方才食用，它就像这碗药膳的“药引”，将头脑鲜香的特别滋味激发出来，而黄酒有异曲同工之妙，它成为溶剂，让药效发挥出来。再配上鲜嫩的烧麦，你就能明白为什么大冬天的每个人都吃出一头汗。当然，如果你是第一次来吃，一定要记得，多数店从早上六点半到十点左右卖头脑，千万不要睡过头。喝头脑时，千万不可着急，一是因为烫嘴，二是因为它的味道对于初次品尝者来说往往难接受，需要细细品尝。因头脑中含有黄酒和酒糟，所以司机朋友喝完切忌开车，避免酒驾造成不便。

张晓丽



清和园头脑



采薇庄园滑雪

## 冬季健身燃起来

两臂向上高举，十指交叉，翻转掌心极力向上托，缓缓吸气；翻转掌心朝下，在身前正落至胸高时，缓缓呼气……仲冬时节已至，徐兴民将八段锦操练起来，不疾不徐。

从第一段“双手托天理三焦”，练习至第八段“背后七颠百病消”，徐兴民大约运动了30分钟。“短一点练个10来分钟，长一点练一两个小时，都没有问题。”老徐说，“练完八段锦，身体微热，身心舒畅。”

12月10日，国家中医药管理局中疫病防治专家委员会研究制定的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》出炉，八段锦、太极拳等我国传统功法再次被列入。

徐兴民是山西省健身气功协会副主席，他表示，八段锦作为国家推广的健身功法，具有“调身、调息、调心”的功效。“八段锦不能治病，咱不是专家不能乱说。”徐兴民坦言，“但是调理身心那绝对是效果拔群。”

八段锦简单易学，甚至跟着网上的视频看一遍就可以学会。“八段锦也不受年龄、性别和场地限制，居家练习或者是在办公室累了活动一下，完全没有问题。”在徐兴民眼中，八段锦的练习过程就是在和自己的身体对话。

冬季到来，太原健身运动同时迎来了新的“冰雪狂欢节”。带着一颗不畏严寒的心、一份运动的热情走出家门，滑冰、滑雪、冰球……总有一款运动适合你。

据了解，太原市市区及周边的冰场、雪场均已开放，周末黄金时段参与者可谓“人山人海”。小学三年级的李锦泽，每逢周末都会前往室内冰

场，体验冰面上独有的速度与激情。

李锦泽表示，滑冰动作“一点也不难”，他只用了一周时间，就从扶着场边的围栏练习行走，“进化”为可以独立完成一圈又一圈滑行。“滑完一圈就想再滑一圈，根本停不下来。”他说。

今年2月份，北京冬奥会带来的冰雪热潮席卷省城。李锦泽在电视上看到了风驰电掣的速度滑冰、舞蹈一般的花样滑冰。“我觉得很好玩，就开始学习滑冰。”李锦泽说。花样滑冰是他的下一个学习目标，他希望自己未来能够在冰面上旋转、跳跃不停歇。

家住汾河边的张星，自幼喜欢运动，他从2015年开始成为一名长跑爱好者。“年轻时喜欢踢球，40岁以后就开始跑步了。”张星说，每一次奔跑都是一场修行。

“万亩生态园、崛围山、汾河景区……说是跑步呢，和旅游也差不多。”张星会心一笑道，“看见我天天跑步，老婆也心动了，现在跟着我一起跑。”

这个冬季，太原人的健身圈已经开始“燃烧”，你不一起来吗？

杨尔欣



万象城滑冰

## 冬季请呵护好心肺

在太原市西北24公里尖草坪区柴村镇呼延村西，有一座山叫崛围山，海拔1400米左右。虽然冬季的崛围山略显冷峻，但仍有不少人喜欢赶早爬山看日出，酷爱运动的李先生就是其中一位，每周登山三两次。市中医医院专家提醒，生命在于运动，但要顺应自然之道，冬季是心脑血管疾病、呼吸道疾病的高发季，要早睡早起，呵护好心肺，运动不宜过早。

“春生、夏长、秋收、冬藏。冬季是万物闭藏的季节，植物落叶，停止生长；一些动物也进入冬眠季，保养元气，养精蓄锐。人们在这个季节，也需要固护元气，避免阳气外泄，增强身体抵御寒邪的能力。”市中医医院心脑科主任、主任医师于海青提醒，冬季天气寒冷，早晚温差较大，由于冷空气的刺激，血管收缩，血压不稳定，脑中风、冠心病易高发，近年来发病呈年轻化趋势。

“养心就是养命。”于海青表示，要养成良好的生活习惯，冬季要注意保暖，特别是脖子、脚踝部位的保暖；冬季外出活动不宜过早，建议上午10时以后再锻炼，运动量不宜过大，可选择快走、慢跑、打太极拳等舒缓的运动项目；要保证充足的睡眠，不要熬夜，最好在晚上11时前入睡；合理饮食，冬季人们喜欢摄入高热量食物，加之运动量减少，容易导致血脂高，诱发心脑血管疾病，建议每顿饭吃七八分饱即可，饮食要清淡，可多吃些对心脏有益的食物，如核桃、洋葱、茄子、菌菇、豆制品等；心态要平和，要学会调节情绪，养心精髓在于静。

“冬季也是呼吸疾病的高发季节，慢性支气管炎、哮喘患者增多，要避免病情加重，就要提高免疫力，科学养生。”市中医医院肺病科住院医师朱亚鑫提醒，人体是统一的整体，肺在人体中承担着重要的生理功能。中医认为，肺主呼吸之气，虽然呼吸过程五脏都会参与，其中重要的是肺和肾脏。而气是生命的本源，通过肺的呼吸作用，使全身上下内外循环正常，气的运行正常，人才能维持正常的呼吸。此外，肺还具有助心行血、调节水液代谢与输布等作用，因此，养肺护肺非常重要。

如何养肺护肺？朱亚鑫表示，肺喜润厌燥，要补充足够的水分，保证每日饮水2000毫升以上，冬季要喝热水，少量多次饮水；多吃润肺生津的食物，如山药、莲藕、雪梨、百合、萝卜等；运动养肺，可选择慢跑、快走等运动项目，但运动量不宜过大，运动时间不宜过早；笑也是一种健身运动，它能使胸廓扩张，肺活量增大，调解人体气机的升降，开怀大笑不仅使肺吸入足够的大自然清气，呼出废气，还能加快血液循环，使心肺气血调和，肺气得护。

刘涛

## 赴一场温暖的约会

进入大雪节气，冷风阵阵，寻找温暖成为一种本能。从市区出发，驱车半个小时，就可以来到神堂沟一带的温泉经营场地，择一汤池，让自己浸泡在天然的温泉水中，身心得以放松，也得以滋养。

走进神堂沟的龙隐温泉度假酒店，恍若来到一座美丽园林，这里的草坪、林木、小品景观有机组合，美丽如画且不乏意趣，营造出安逸放松的休闲氛围。在酒店室内及户外，29个汤池因地制宜布设，池内充满了来自地下的天然温泉水，同时又各具特色，包括玫瑰池、红酒池、柠檬池、绿茶池、姜池、盐池、药池、鱼疗池等，满足不同游客需求。

一番沐浴，身着白色浴袍，便来到汤池区域，眼见一池池清澈温泉水，心里多了几分欢喜。在温度为40至42摄氏度的汤池内，身体浸泡入水中的一刻，一股暖流顿时包裹了身心，虽然户外寒风阵阵，但是身体并不觉冷。在开阔视野中，看看周遭美丽景观以及不远处的青山，疲惫、焦虑被一扫而空，人也神清气爽起来。与激烈运动不同，泡温泉属于静态养生，在惬意的享受中，内心充满了宁静，时光似乎也慢了下来。从温度适宜的姜池，到温度较高的其他汤池，换过几个池子后，身心更加舒畅。

温泉水清洗油脂。神堂沟的温泉水具有养生功效，也让人内心喜悦。经检测化验，这里的地下温泉水含偏硅酸、锶、锰、锌、钴、硫化氢、硫酸盐等多种矿物质及微量元素，对关节炎、神经性皮炎有明显辅助治疗作用，并有养颜、乌发、舒缓亚健康之功效。各种功效虽一时无法全部体验，但一番浸泡之后，皮肤光滑细嫩是真的，这里的温泉也是广大女性美颜养生的好去处。

泡温泉之余，也有其他乐事。在冬日慵懒的阳光下，一只只可爱的猫在温泉旁打着盹，一点都不怕游人，游客泡温泉的同时，顺手撸撸猫，也是颇有趣味。休闲生活，少不了三五好友和家人团聚，从温泉区域出来，与好友喝茶、聊天、下棋，家长教孩子学习游泳技巧，成为休闲活动的自然延伸，在阳台、在茶歇区、在泳池边，阵阵欢声笑语不时传出，让这里的气氛变得更加活跃轻松。

天气寒冷，泡温泉不啻为康养休闲的最佳选项，这个冬季，来自神堂沟的温暖值得你去遇见。

贾尚志

## 围炉煮茶各成趣



围炉煮茶

11月29日，中国申报的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”正式被列入联合国非物质文化遗产代表作目录。茶，再一次从中国走向了世界。

而在此之前，既有动手DIY的乐趣，又氤氲出阵阵温暖感觉，直接氛围感拉满的“围炉煮茶”，已经成为这个冬天最时髦的打开方式。

有那么个地方，最好开阔舒朗，一开门、一抬头就能看到落叶簌簌的风景，或是窗外就是纷纷扬扬的雪，约上三五好友，支起陶炉，沏一壶热茶，配上柿子、橘子、板栗、红枣，当然，再来几块早已烤出焦香的红薯……先不必忙着坐下来喝茶，拍个照片，让手机先“吃”，随处可见的咖啡馆和朋友圈里“秋天的第一杯奶茶”，瞬间就不香了。

不需要精致的妆容，不需要时髦的衣饰，穿上最舒服的衣服，闲时手里再抓一把瓜子，完全不用担心果皮、碎渣会落在身上，满是居家日常的烟火气。懂茶的老饕喝的是茶，更多的人可能喝的是氛围。

近几年，新中式生活方式逐渐崛起。栗子是省城一家新中式服装店的主理人。在她的朋友圈里，“红泥小火炉”显然和一身细节中见功夫的中式棉服更配，再加上脚边一条听话的宠物犬，不经意间，时尚度已经拉满。

看到此处，笔者也已经蠢蠢欲动想来个“围炉煮茶”了。当然，现在也不建议大家去茶馆凑热闹，自己在家添置一整套装备，弄个“家庭版围炉煮茶”，好像也不太现实。无论在哪里，用炭火或者是用电陶炉煮茶，安全都是首要关注的。用炭炉最好还是在通风良好的地方，那就需要有个户外阳台，桌子最好也是隔热耐高温的，不然烧坏了桌子得不偿失。

思来想去，发挥自主能动性，取出陶瓷温茶炉，点上用来保温的小蜡烛，煮上一壶老白茶，炉上放两只小小的金橘，或是放几块曲奇饼，居家简易版的“围炉煮茶”就这么成了，也有一番别样意趣。

魏薇

本版图片由本报视觉策划中心提供